



LA BOÎTE À ACTIVITÉS

Psychomotricité

IDENTIFICATION

Activité : Psychomotricité

Titre : YOGA

ORGANISATION DE L'EXERCICE

Section : Moyenne et grande section **Durée :** 8 séances de 30 min

Disposition : classe entière, dans la classe

Matériels : aucun

Objectif(s) : découvrir les possibilités de son corps – développer la concentration, l'écoute, l'attention

DEROULEMENT DE L'EXERCICE

Motivation(s) de l'exercice :

L'éducateur explique aux élèves : « Pendant plusieurs séances, nous allons faire du yoga. L'un de vous connaît-il ? ». Il laisse les élèves s'exprimer puis explique. « Le yoga permet de mieux se concentrer, d'être mieux à l'écoute. Il permet de se calmer et de faire le plein d'énergies dans notre corps. Pour cela, nous allons faire des postions avec notre corps.

Exercice proprement dit :

Phase 1 : Cela se fait en deux temps assez courts.

« Toutes les séances de yoga vont toujours se dérouler de la même façon : un temps pour se mettre en condition avec le « bonjour », la préparation et le nettoyage. Puis il y aura les postures et pour terminer la conclusion de la séance. »

« Commençons par se dire « bonjour » : faites un cercle et tenez vous les mains. Nous allons chanter une chanson. « Bonjour les amis, avez-vous bien dormi/joué ? (balancement des bras). Oui, j'ai bien dormi/joué et j'en suis ravi (frapper les pieds dans le sol). Pour vous souhaiter (se pencher en courbant le tronc) une bonne journée (ouverture des bras vers l'avant), je vous envoie un énorme baiser (ouverture des bras vers le haut) sur le bout du nez (poser le doigt sur ce nez).

L'éducateur explique aux élèves qu'ils vont maintenant chasser les pensées négatives pour apprendre à être respectueux. « Vous allez découvrir l'énergie qui se trouve en nous ». « Frottez-vous les mains très forts et approchez-les tout près de votre visage.....constatez la chaleur qui s'y dégage. L'éducateur laisse les élèves s'exprimer sur leurs sensations.

« Nous allons passer au nettoyage de la maison, c'est-à-dire que nous réveillons notre corps de la tête aux pieds. Nous tapotons et nommons chaque partie du corps : le cerveau qui sert à réfléchir, à mémoriser), le front, les joues, le menton, le cou, la nuque, les épaules, les bras (l'un puis l'autre), la poitrine (on peut dire « hoooo »), le ventre, les cuisses, les genoux, les tibias, les pieds, les mollets, les fesses. Pour le dos, faisons le à deux. Réveillez doucement le dos du voisin. Puis, pour enlever le stress, l'inquiétude, faisons le bucheron. Mettez vos poings l'un au-dessus de l'autre, bras tendus au-dessus de la tête, penchez-vous en avant en disant HA !!. Pour terminer nous allons faire le cheval. Légèrement penché en avant, les bras se balancent de droite à gauche. La tête se secoue de droite à gauche pour permettre à vos joues de se décontracter et d'imiter le cheval qui s'ébroue avec la bouche. »

Phase 2 : Voici quelques exemples de postures

La grenouille :

Accroupi, mains à terre entre les genoux.

Les enfants restent dans cette posture puis peuvent sauter le plus haut possible.

Ils peuvent aussi mettre leurs mains sur leurs genoux et rester dans cette posture (équilibre).



Le chien tête en bas :

Souvent à partir de la grenouille (accroupi). Mettre les mains loin devant, ensuite monter les fesses, jambes tendues. Bouger les fesses pour faire la queue qui remue. Regarder, tête en bas, entre les jambes « pour voir s'il n'y a rien derrière » (permet aux enfants de se mettre dans la bonne posture).

Ensuite, mettre les mains sur les pieds et se relever tout doucement (expliquer le déroulement de la colonne vertébrale).



L'arbre :

Souvent après le chien tête en bas.

Mettre les mains sur les pieds. Se relever et aller tendre les bras tout en haut. soit, sur la pointe des pieds, se faire le plus grand possible soit, mains jointes en haut (comme une fusée) et tenir en équilibre sur le pied.



L'oiseau :

Souvent après l'arbre.

Bras bien joints au-dessus de la tête, en ouvrant les bras, les croiser devant puis derrière la poitrine, en pliant le tronc, les bras s'éloignent vers l'arrière.

Ensuite, laisser tomber les bras vers le sol, puis redresser le dos et les Bras.

Le cobra :



Le chat :

1/ A quatre pattes, genoux à la verticale, jambes parallèles. Il faut cambrer le dos, en levant le menton et en regardant vers le haut.

2/ Bascule du bassin vers l'avant en arrondissant le dos.

Les deux postures sont faites pour être enchaînées.



L'éducateur veillera tout au long de la séance à ce que les élèves respirent dans les postures.

Prolongement : Lors d'une séance, un élève peut à son tour proposer une posture.

Retour au calme

Phase 3 : Conclusion de la séance

L'éducateur explique aux élèves : « Nous allons terminer la séance en travaillant sur notre souffle, en nous relaxant puis nous nous dirons au revoir ». « Commençons par la fermeture des portes qui permet d'apprendre à se concentrer. »

Quelques exemples de « fermeture des portes » :

a) *Cacher les oreilles*, fermer les yeux et respirer par le nez. Ecouter et compter ses respirations. Constaté le calme qui s'est installé.

b) *Le souffle purifiant* : c'est la respiration alternée.

En imaginant respirer un parfum de fleur, fermer une narine et respirer par l'autre, puis alterner l'exercice par l'autre narine.

c) *L'abeille* : Se boucher les oreilles, fermer les yeux éventuellement, et faire « ZZZZZ » pendant un certain temps.

Ensuite, par 2 : Un enfant assis en tailleur ferme les yeux (il est la fleur), l'autre enfant est à genoux derrière lui et va faire l'abeille qui tourne autour de la fleur ; il fait « ZZZZZ » en tournant autour de la tête de celui qui est assis les yeux fermés. Ensuite, il se pose sur la fleur (il met ses mains sur la tête de la fleur et caresse ses cheveux, ses épaules, ses bras, ses mains). Ensuite, changer de rôle.

d) *Les autos* : Debout, 2 par 2, l'un derrière l'autre : celui de derrière dirige celui de devant en le tenant par les épaules. Quand l'éducateur dit « feu rouge », ils doivent s'arrêter !

Ensuite, on refait l'exercice mais celui de devant a les yeux fermés (se laisse guider).

Ensuite, même chose, mais en marche arrière ! Puis changer de rôle.

L'éducateur explique « Maintenant, nous allons nous relaxer ». Les élèves sont couchés sur le dos, les yeux fermés. « Ecoutez les petits bruits lointains puis rapprochés. Écoutez votre respiration.... »

« Pour terminer, nous allons nous dire au revoir. Levez-vous, joignez vos mains au niveau de votre cœur puis baissez vous en avant et remerciez tout le monde ».

Cette phase peut aussi se faire en musique.

Contrôle d'acquisition :

L'éducateur pourra :

- Contrôler la maîtrise des postures (réalisation et précision dans le geste)
- Capacité à réinvestir sur d'autres temps c'est-à-dire voir si un élève agité au retour de la récréation, arrive à se calmer en travaillant sur sa respiration
- Vérifier la connaissance des différentes parties du corps

Remarque :

Pour les deux premières séances, l'éducateur ne fera que 2 ou 3 postures. Puis, il fera découvrir une nouvelle posture à chaque nouvelle séance.